



KONTAKT

Telefon: 08-88 71 00

Telefontid: vardagar

klockan 10.00–12.00

E-post: fhlis-stockholm@telia.com

Hemsida:

www.hjart-lung.se/stockholm



Monica
Kempe,
kanslist.

Billaga som följer med Riksförbundet HjärtLungs medlemstidning Status.

Styrelsen har ordet

**Tack – för
förtroendet!**

I skrivande stund blåser höstvindarna bladen från träden i mellersta Sverige medan det snöar i södra delen av vårt land. Även klockan sätts tillbaka till normaltid.

Under året har det skett några förändringar i styrelsens sammansättning efter några avgångar vid årsmötet. Vid ett extrainsatt årsmöte i Föreningen HjärtLung Stockholm valdes Raija Malleus till kassör och undertecknad till ordförande. Vi tackar för förtroendet.

Vi vill även tacka de avgående styrelsemedlemmarna Birgitta Nilsson, Anita Ödman och Sture Svensson för deras mångåriga arbete i föreningen. Tack även till valberedningen, Lennart Danielsson, Kristina Sandin och Anita Haller, för mångårigt gott arbete i föreningen. Samtliga tre avböjde omval.

Snart går året mot sitt slut fram till dess arbetar alla styrelsemedlemmar för fullt med programmet för våren 2019. Det vänder sig först och främst till er som är medlemmar i Föreningen HjärtLung Stockholm. Därför ser vi gärna att ni kommer med konstruktiva förslag och önskingar som kan bidra till ett innehållsrikt och varierat utbud. Tveka inte att höra av er!

Klaus Dürhagen
ordförande



Vackra byggnader i kolonialstil, exotiska frukter och kulturens mångfald är det Christa älskar och beundrar i Cartagen i Colombia.

Christas spännande äventyr världen runt

Christa Braniff gläntade frikostigt på dörren till sitt fantasiska resande vid en inspirerande kväll i vår förening som hon tillhör. Allt eftersom berättelserna rullade fram, den ena mer våghalsig och medryckande än den andra, steg temperaturen och applåderarna bland oss lyssnare; vi blev medresenärer.

För vad sägs om en 16-åring som nyfiken på livet lämnar sitt trygga hem i trakten av Hannover för att lära känna det egna landet, med reskassan påfylld av jobbpengar och med reslusten väckt därefter Tysklands grannländer, sedermera Sverige genom en arbetskamrat som fått jobb i Stockholm och till slut, ett antal år senare, det stora språnget?

Sydamerika, Colombia, utforskat kors och tvärs, alla dessa orter, norr och söder, en del platser och ensliga vägar inte rekommenderade för ensamma

damer, knarkhandeln som pågick! Alla verkliga möten, människor som öppnade sina dörrar och delade sin måltid med Christa, som lärde henne att fattigdom inte betyder brist på värdighet. Respekt för dessa fattigas sätt att möta livet är det som Christa mest betonar och jag som intervjuar henne känner respekt för hennes enastående mod, för hennes fantasifullhet – tänk er bara att bygga, inte låta bygga, ett eget hus i Colombia, där hon bosatte sig i 4 år. Tänk er att vandra i lervälling upp till stövelskaften, att hitta en ny nisch som ensam kvinna i främmande land genom att sy kläder eller måla klänningar i egen butik, ja, exemplen är oändliga.

I januari får vi tillfälle att resa till Botswana; det kan inte bli annat än en upplevelse!

Hillevi Vennström

På gång

Vårens program är inte riktigt klart ännu men vi planerar att besöka Polismuseet och nyrenoverade Nationalmuseum, njuta lunchsoppskonsert på Musikaliska vid Nybroplan, lyssna till intressanta föreläsningar om KOL och psykiskt mående vid hjärtinfarkt, lära oss hjärt-lungräddning och träffas över en fika för att utbyta erfarenheter på våra Lung- och Hjärtcaféer. Vårens program kommer till dig under vecka 2 2019. Motionsaktiviteterna startar vecka tre.

För närmare information: läs på vår hemsida www.hjart-lung.se/stockholm eller kontakta kansliet.

Årsmöte: FHLIS kansli 26 februari kl. 18.00

Brustet hjärta – Takotsubo

Begreppet har funnits

endast sedan 1990-talet, men vad är det då? Är det ett hjärta som så mycket har skadats av stress och starka känslor, som t ex sorg och förluster, att tillståndet tas för hjärtinfarkt? Takotsubo visar nämligen samma symptom som hjärtinfarktpatienter uppvisar: bröstsmärtor, EKG-förändringar och förhöjda hjärtinfarktprover.

Men kranskärlsröntgen visar sig vara helt normal och hjärtat återhämtar sig i en takt som hjärtinfarktpatienter inte gör, även om oro och ångest trots det inte är ovanligt.

Uppseendeväckande är att upp till var tredje kvinna har "brustet hjärta", orsakad av akut stress (känslomässig stress 44% och fysisk sådan 36%).



Mycket är emellertid ännu okänt om takotsubo.

Vid djupintervjuer har patienter i denna grupp som känslomässigt tillstånd angett maktlöshet, rädsla, otrygghet, liv i obalans, brist på jämvikt, återhållna känslor, ensamhet. Stor kärleksförlust och stor sorg

resulterar alltså inte automatiskt i "brustet hjärta" utan "brustet hjärta" hänger ihop med vilket mentalt tillstånd som följer på denna hjärtåkomma.

Tack Patrik Lyngå för en klagörande och intressant föreläsning om denna variant av hjärtproblem – vi var många kvinnor som lyssnade och lärde.

Hillevi Vennström

Linedance för rytmerna, kroppen och hjärnan

Att utföra steg på linje, är det verkligen dans, är det roligt? Att dansa utan partner är inte nytt – vad är discodans, t ex? I motsats till square dance där man utför "figurer" i samarbete med tre andra, därav "square/fyrkant", dansar man inom linedance individuellt i kombinationer av danssteg och till musik för vår generation i dag, inte country- som tidigare. "Linjen" är den utgångspunkt från vilken man utför sina rörelser åt olika håll. Det lär finnas ca 35 000 olika danser! Instruktören kan ca 100 av dessa, så fortsättningskurser behövs!

Är det roligt? Ja, var det entydiga svaret från dansarna efter avslutat pass. Man rörde sig till härlig musik, man ansträngde sig att komma ihåg rörelserna, använde alltså inte bara sin kropp utan också sitt huvud, stärkte sitt minne. Om man tänker på det nyttiga för kroppens behov, handlar det dels om koordination av rörelseapparaten och hjärnan dels om en belastning av skelettet, något nog så viktigt i vår stillasittande tillvaro. Och ja, det är dans, inte gymnastik, inte matematik.

Att prova är det bästa för att känna hur det funkade, men kom ihåg att en enda gång kan vara missvisande!

Hillevi Vennström



Kom och fyll på! Upp till 10 personer får plats på den osynliga linjen.

FÖRENINGEN STOCKHOLM HJÄRTLUNGS STYRELSE

Klaus Dürhagen,
ordförande,
klaus_durhagen@hotmail.com

Olle Bohlers,
vice
ordförande,
bohlers@live.se

Raija Malleus,
kassör,
raijamalleus@hotmail.com

Hjördis Almgren Gårdsemon,
EVO-lunga,
08-99 79 69

Eva Lundkvist,
EVO- hjärta,
eva.lundkvist44@gmail.com

Hans Caroll,
ledamot,
hans@caroll.se

Christa Braniff Silva,
EVO-hjärta,
braniff3ny@gmail.com

Marlene Nordkvist,
ersättare,
marlene.nordkvist@gmail.com

Hillevi Vennström,
ersättare,
hillevivennstrom@hotmail.com

Stefan Kerje,
ersättare,
stefankerje@hotmail.com